

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.
Ausgabe 1/2018 • 4. Jahrgang • Mai

Kneipp für die
Gesundheit

Ein Herz für
Kinder

Inklusion am
Gymnasium

Gesünder
Leben

Seite 16

wir helfen
hier und jetzt



Arbeiter-Samariter-Bund

So erreichen Sie uns ASB Regionalverband Barnim

ASB Service-Ruf: (033397) 786211
www.asb-barnim.de

Geschäftsstelle

Ansprechpartner: André Mettin Geschäftsführer
• Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon (033397) 7862 12
E-Mail: mettin@asb-barnim.de

Senioreneinrichtung Hof am Teich

Ansprechpartner: Sylvia Kreinsen PDL
• Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon (033397) 7862 17
E-Mail: kreinsen@asb-barnim.de

Kita Eichhörnchen

Ansprechpartner: Christina Nagel Leiterin
• Unter den Eichen 1, 16348 Wandlitz (OT Zerpenschleuse)
Telefon (033395) 315
E-Mail: kita-eichhoernchen@asb-barnim.de

Ambulanter Pflegedienst ATRIUMHAUS

Ansprechpartner: Silke Charabaruk PDL
• Georges-Brassens-Platz 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon (033397) 68846
E-Mail: apda@asb-barnim.de

Seniorenrechtliches Wohnen

Ansprechpartner: Ines Mückstein
• Ahornstr. 4 a/b, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon: (033397) 786211
E-Mail: mueckstein@asb-barnim.de

Betreutes Wohnen ATRIUMHAUS

Ansprechpartner: Ines Mückstein
• Georges-Brassens-Platz 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon: (033397) 786211
E-Mail: mueckstein@asb-barnim.de
So erreichen Sie uns
ASB Service-Ruf (033397) 786211 www.asb.de/barnim

Häusliche Krankenpflege „Schwester Birgit Seidel“

Ein Dienst des ASB Regionalverbandes Barnim e.V.
Ansprechpartner: Petra Müller PDL
Sieglindestr. 10, 16348 Wandlitz
Telefon (033397) 21843
E-Mail: seidel-hauskrankenpege@asb-barnim.de

Freies Joachimsthaler Gymnasium

Ansprechpartner: Prof. Dr. Brigitte Meier Schulleiterin
• Brundoldstr. 16a, 16247 Joachimsthal
Telefon (033361) 72811
E-Mail: joachimsthal@freies-gymnasium.de

Heimverbund Adolf Reichwein

Ansprechpartner: Anja Quilitz Pädagogische Leiterin
• Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal
Telefon (033361) 212
E-Mail: bergvilla@asb-barnim.de

WG Biberbau

• Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Kranichzug

• Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Haus am See

• Lanker Chaussee 5a, 16348 Wandlitz (OT Stolzenhagen)

WG Schorfheide

• Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

WG Heidereiter

• Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

WG Adlerhorst

• Bölkendorfer Str. 29, 16278 Angermünde (OT Bölkendorf)

JWG Kobel

• Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

Arche/Schülerhilfe

• Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

ESF-Projekt

• Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

Lern- und Lehrwerkstatt ESF-Projekt

Projekt Schule/Jugendhilfe 2020
• Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Winter liegt hinter uns und voller Vorfreude schauen wir auf den bevorstehenden Frühling. Auf ein Neues erwacht die Natur zum Leben und die wärmenden Sonnenstrahlen ziehen die Menschen wieder verstärkt hinaus in die Natur. In dieser „Frühlingsausgabe“ berichten wir über die Erfahrungen mit den Elementen der Kneippschen Gesundheitslehre in der Senioreneinrichtung Hof am Teich. Eine Mitarbeiterin und Bewohner berichten, wie die Kneipp-Anwendungen ein gesundes, aktives und zufriedenes Leben befördern.

Des Weiteren stellen wir Ihnen Menschen vor, die sich haupt- und ehrenamtlich beim ASB engagieren und Sie erfahren Wissenswertes über eine gelungene Inklusion am Freien Joachimsthaler Gymnasium.

Neben vielen weiteren Themen rund um die Angebote des ASB Barnim haben wir natürlich auch wieder unterhaltsame Rätsel, jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit, Reisen und Kultur.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen
Ihre Journal-Redaktion!



Inhaltsverzeichnis

So erreichen Sie uns	2	Tagesgruppe mit Beschulung in Eberswalde .	15
Gesundheitstipps	4	Tipps für ein gesünderes Leben	16
Gesundheit und Lebensfreude mit Kneipp	6	Klausur des ASB Regionalverbandes Barnim	18
Inklusion am Freien Joachimsthaler Gymnasium	8	Reisetipp Meißen	22
Nanas in Joachimsthal	9	Letzte Wünsche wagen.	24
Avocados und italienisches Pesto	10	So können Sie uns helfen.	24
Hinter den Kulissen des ASB	11	Büchertipps	25
Tagespflege „Basdorfer Gärten“	12	Rätsel & Impressum	26
Ein Herz für Kinder	14		

Gesundheitstipps



Frühlingssonne für starke Knochen

Gerade im Frühjahr ist ein bisschen Sonne nicht nur gut für Ihr Wohlbefinden, sondern auch für Ihre Knochen. Der Mensch ist in der Lage, unter dem Einfluss der UV-B-Strahlen Vitamin D in der Haut selbst zu bilden. Dieses Vitamin regelt den Stoffwechsel von Calcium und Phosphat und fördert den Aufbau und Erhalt der Knochen. Schon mit einem kurzen Spaziergang im Freien können Sie Ihre Vitamin D-Produktion ankurbeln. Besonders ältere Menschen sollten darauf achten, dass ihr Körper ausreichend Vitamin D bekommt, damit die Knochen stabil bleiben. Denn mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Haut ab, Vitamin D selbst zu produzieren. So tragen, zusätzlich zum Aufenthalt im Freien, einige fettreiche Lebensmittel wie Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Leber, Hühnerei und Margarine (mit Vitamin D angereichert) sowie auch Pilze zur Vitamin D-Versorgung bei.

Erkältet in die Sauna?

Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Saunagänger bereits nach acht bis zwölf Wochen deutlich seltener an einer Erkältung erkranken. Die hohen Temperaturen bewirken eine stärkere Durchblutung des Nasen-Rachen-Raums. Somit können sich dort mehr Abwehrzellen sammeln, die Krankheitserreger abfangen. Wenn aber eine Erkältung im Anmarsch ist oder die Erkältung schon weit fortgeschritten, sollte man lieber auf den Saunagang verzichten. Denn bei einer Erkältung gilt Schwitzen zwar als gesund. Doch die Belastung durch die Schwitzkur

kann in dieser Situation für das Herz-Kreislauf-System zu hoch sein. In diesem Fall sollte man die Symptome der Erkältung durch die gängigen Methoden bekämpfen: Warm einpacken, viel trinken, frische Luft und Vitamine sind bei einer Erkältung besonders wichtig. Wenn die Erkältung von Fieber begleitet wird, unterstützen fiebersenkende Mittel den Organismus bei einer schnellen Genesung. Die Sauna sollten Sie dann erst wieder besuchen, wenn die Erkältung abgeklungen ist.

Stoffwechsel und Gewicht

Unser Stoffwechsel hat einen maßgeblichen Einfluss auf unser Körpergewicht. Menschen mit einem trägen Stoffwechsel nehmen leichter zu und haben Probleme, Gewicht zu verlieren. Ist der Stoffwechsel dagegen äußerst aktiv, sind die Betroffenen häufig sehr dünn und nehmen nur schwer zu. Hinter einem langsamen Stoffwechsel können verschiedene Ursachen stecken. So haben jüngere Menschen meist einen schnelleren Stoffwechsel als ältere Personen. Auch das Geschlecht wirkt sich aus: Da Männer im Allgemeinen mehr Muskelmasse haben als Frauen, verbrennen sie mehr Energie. Für einen aktiven Stoffwechsel ist es vor allem wichtig, dass Sie



die Fettverbrennung in Schwung bringen – das funktioniert am besten durch Sport. Aber auch eine gesunde Ernährung und die Wahl der richtigen Lebensmittel sind von Bedeutung. Es ist empfehlenswert, auf große, schwere Mahlzeiten zu verzichten. Gleichfalls ist aber auch davon abzuraten, zu wenige Kalorien aufzunehmen. Dann kann es nämlich passieren, dass der Körper in den Hunger-Modus umschaltet und versucht, möglichst viel Fett einzulagern. Nehmen Sie stattdessen idealerweise über den Tag verteilt immer wieder kleine Portionen zu sich.

Mediterrane Ernährung schützt vor Gebrechlichkeit



Eine mediterrane Ernährung kann ältere Menschen vor zunehmender Gebrechlichkeit schützen – so eine Analyse verschiedener Studien. Die Untersuchungen zeigen, dass ältere Menschen, die auf eine pflanzenbasierte Ernährung setzen, gesünder bleiben und sich länger im eigenen Haushalt versorgen können. Eine solche Ernährung besteht insbesondere aus Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten, Olivenöl und Fisch. Die gesunde obst- und gemüsereiche Ernährung scheint älteren Menschen dabei zu helfen, Muskelkraft zu bewahren und aktiv zu bleiben. Sie verleiht mehr Energie und erlaubt, ein angenehmes und gesundes Älterwerden. Auch typische Alterserscheinungen treten seltener auf.



Obst und Gemüse richtig waschen

Wenn man Obst und Gemüse aus konventioneller Landwirtschaft kauft, dann kann man fest damit rechnen, dass sich darauf Rückstände giftiger Pflanzenschutzmittel (Pestizide, Fungizide) befinden. Doch auch biologische Lebensmittel können mit Umweltgiften aus Abgasen oder auch Bakterien belastet sein. Einfaches Abwaschen hilft da oft nicht, da spezielle Hilfsstoffe verhindern, dass die Pflanzenschutzmittel auf dem Feld bei Regen weggespült werden. Mit einer weichen Gemüsebürste oder einem Schwamm lassen sich Pestizide oder Abgasrückstände, die an der Schale haften, beseitigen. Bei Freiland-Salaten aus konventionellem Anbau grundsätzlich die äußeren Blätter entfernen. Auch wenn Sie vorhaben, ihr Obst und Gemüse zu schälen, ist es besser und empfehlenswerter es vorher ausgiebig zu waschen. Denn Bakterien und Pilze können beim Anschneiden durch das Messer ins Innere gelangen. Für empfindliches Obst kann man einfach einen selbstgemachten Obst- und Gemüsereiniger herstellen (1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel weißer Essig, 1 Tasse Wasser) und das Obst vor dem Waschen damit besprühen und kurz einwirken lassen.

Gesundheit und Lebensfreude mit Kneipp

Seit rund sechs Jahren arbeitet die Senioreneinrichtung Hof am Teich des ASB Regionalverbandes Barnim in Basdorf nach der Kneippschen Gesundheitslehre. Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance – jedes dieser Kneipp Elemente leistet seinen ganz individuellen Beitrag für die Gesundheit und Lebensfreude der Bewohner in der Senioreneinrichtung.



Wohnbereich gibt es Arm- und Fußwannen für Waschungen, Kräuterbäder und Güsse. Die Wirkung der Kneippschen Wasseranwendungen beruht auf der Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers durch milde bis kräftige Reize. Die vom Wasser ausgehenden kalt-warmen Temperatureinflüsse regen den Blutkreislauf an und fördern dadurch den Stoffwechsel und die Entschlackung des Körpers“, erklärt Ada Zimmermann. Dann besuchen wir drei Bewohnerinnen, um mit ihnen über ihre Erfahrungen mit den verschiedenen Kneipp-Angeboten zu sprechen.

Elfriede Albrecht



Ich treffe mich mit Ada Zimmermann, einer Präsenzkraft in der Senioreneinrichtung Hof am Teich. Sie führt mich durch die Einrichtung und erzählt mir, wie die Kneippsche Gesundheitslehre für die Bewohner erlebbar gemacht und angewendet wird. Sie berichtet über die Vorteile und über die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bewohner. Eine Kneipp-Anwendung, wie z.B. Trockenbürstungen und Massagen bedeutet auch immer zwischenmenschliche Zuwendung. Ein ganzheitliches, liebevolles Verhalten also, das insbesondere für Senioren in Pflegeeinrichtungen sehr wichtig und wertvoll ist. „Jeder Bewohner und jede Bewohnerin erhält die Anwendungen, die gut tun. Jeder nach seinem Wohlbefinden und nach seinen Wünschen. Bewohner und Bewohnerinnen, die sich nicht mehr selbst bewegen können, werden z.B. bei unserem Licht-Luft-Bad bei schönem Wetter im Bett auf unsere Terrasse geschoben, um Kraft zu tanken. Nähe und Kontakt erhalten unsere Bewohner ebenso durch unsere Wohlfühlmassagen, z.B. durch eine Massage am Rücken“, erzählt Frau Zimmermann. Die Mitarbeiter der Einrichtungen holen sich auch neue Anregungen auf Weiterbildungen, die beim ASB regelmäßig durchgeführt werden. „Jetzt gibt es ein neues Bewegungsangebot für die Bewohner, die nicht mehr so gut zu Fuß sind: Sitz-Yoga. Das ist eine gute Alternative zu herkömmlichen Sportübungen und steigert die Gesundheit und das Wohlbefinden der Senioren und Seniorinnen. In jedem

„Ich habe von Anfang an die Übungen und Anwendungen mitgemacht und bin gern dageblieben. Ich mache die Übungen in der Gruppe oder allein, so wie es mir guttut. Jeden Morgen wasche ich mein Gesicht und die Arme mit kaltem Wasser. Das erfrischt, macht wach und der Körper kommt in Schwung. Regelmäßig mache ich auch Packungen für den Magen. Das tut mir sehr gut und hilft bei kleineren Beschwerden. Aber auch Bürstenmassagen für Arme und Beine, das Barfußlaufen im Garten, das Tau treten bei passendem Wetter und der Barfußparcours sorgen für Abwechslung im Alltag und sind gut für das Wohlbefinden. Mehrmals die Woche gibt es Bewegungsangebote in der Gruppe oder wir treffen uns bei schönem Wetter im Garten. Auch das Essen ist sehr frisch und gesund. Es gibt viel Obst und Salate sowie frische Säfte.“



Die Elemente der Kneippschen Gesundheitslehre befördern ein gesundes, aktives und zufriedenes Leben. Die vielen verschiedenen Angebote steigern die Lebensqualität und Lebensfreude der Bewohner.

Waltraut Müller



„Seit einem viertel Jahr führe ich die Kneipp-Anwendungen durch. Fast jeden Abend mache ich eine Bauchwaschung mit kaltem Wasser. Das ist zu einer guten Gewohnheit geworden. Es bringt die Verdauung in Schwung und lässt mich besser schlafen. Auch die Kniegüsse und die Armbäder tun mir sehr gut. Im Sommer kann man die Angebote in der Gemeinschaft mit anderen Bewohnern draußen im Garten nutzen. Ich schreibe für mich eine Liste zur Übersicht, welche Anwendungen ich wann gemacht habe.“

Renate Letzas



„Ich fühle mich sehr wohl hier in der Senioreneinrichtung. Die Kneipp-Anwendungen helfen und tun mir sehr gut. Ich führe regelmäßig Bauchwaschungen durch und nutze das Licht-Luft-Bad, da ich sehr gern spazieren gehe. Ich bin gern an der frischen Luft und eigentlich immer in Bewegung. Im schönen, grünen Garten der Senioreneinrichtung kann ich die Tiere füttern und Kraft tanken. Hier gibt es Schafe, Hühner und einen wunderbaren, kleinen Teich. Das Barfußgehen und den Parcours im Garten nutze ich bei schönem Wetter gern. Auch das sehr gute Angebot der Küche, mit frischen Gerichten und das ständige Obstangebot erhalten eine glatte Eins. Alles in allem ist es für mich wie Urlaub.“

Inklusion am Freien Joachimsthaler Gymnasium – Interview mit Isabell Antrick (Klasse 8)

Interview: Schulleiterin Prof. Dr. Brigitte Meier



Isabell besucht seit 3 Jahren unsere Schule. Nach einem schweren Motorradunfall mit ihrem Vater ging es Isabell fast ein ganzes Jahr sehr schlecht und sie musste vieles wieder neu erlernen. Nur langsam verheilten die Wunden und zurück blieben Beeinträchtigungen, die ihr das Leben in der Schule und daheim immer noch erschweren. Das Laufen fällt ihr schwer, die rechte Hand kann sie nur teilweise gut benutzen. Dank ihrer Schulbegleiterin Andrea gelingt es ihr aber, den schulischen Alltag zunehmend besser in den Griff zu bekommen und auch gute Ergebnisse zu erzielen.

Isabell wie geht es Dir heute an diesem Gymnasium?

Es geht mir gut, weil die Schule barrierefrei ist und die Schüler meistens verständnisvoll reagieren. Bedauerlich ist nur, dass ich nicht alles im Unterricht und in der Pause machen kann. Dass ich für den Gang zur Toilette und zum Anziehen immer Hilfe brauche, nervt. Ohne die Hilfe der Schulbegleiterin Andrea wäre der Schultag voll krass! Andrea ist immer da, vermittelt Sicherheit und hilft sofort, wenn es erforderlich ist.

Wie verhalten sich Deine Mitschüler so?

Eigentlich sind alle Schüler freundlich und akzeptieren mich so wie ich bin. Zum Beispiel helfen hier die Schüler von sich aus, wenn sie sehen, dass ich Hilfe beim Anziehen brauche. Besonders oft stehen mir Annika und Jonas aus meiner Klasse zur Seite. Mit beiden bin ich befreundet. Wenn das Taxi nicht pünktlich kommt, stehe ich am Zaun und warte. Alle Schüler und Lehrer sind schon weg. Dann retten mich nur Andrea und Herr Bludau, unser Hausmeister, indem sie mit mir zusammen warten und meine Mama anrufen.

Hast Du Tipps für Schüler, die sich in einer ähnlichen Lage befinden?

Wichtig ist, dass man sofort einen Schulbegleiter erhält, der sich wirklich für einen einsetzt und sieht, wo man Hilfe und Unterstützung braucht.



Lasst euch nicht unterkriegen! Kämpft!

Nanas in Joachimsthal – Lebensfreude gestaltet von Schülerinnen des FJG

Am Donnerstag, den 8. Juni 2017, fand im Skulpturengarten der Stadt Joachimsthal eine besondere Vernissage statt. Schülerinnen des Freien Joachimsthaler Gymnasiums hatten auf Wunsch der Stadt Joachimsthal, des Sozialausschusses und des Bürgermeisters, Herrn Knaak-Reichstein, bunte und sehr ansprechende Skulpturen geschaffen, die wie Miniaturen der berühmten Nanas der französischen Künstlerin Niki de St. Phalle aussehen.



Das war die Absicht der jungen Künstlerinnen, die von ihrer Kunstlehrerin Bettina Pohl beraten und unterstützt wurden. Mitschüler, Lehrer und an Kunst interessierte Besucher kamen in den kleinen Garten neben dem Amtsgebäude, um die feierliche Einweihung der neuen Ausstellung mitzuerleben. Felix Gröger spielte dazu gekonnt Klavier und Herr Knaak-Reichstein lobte die Ergebnisse des Kunstprojekts. Danach stellte Frau Pohl die Künstlerin vor. 1930 nahe der französischen Hauptstadt geboren, versuchte Niki de St. Phalle mit ihrem Schaffen zum einen ihre traumatische Kindheit zu verarbei-

ten, zum anderen auch pure Lebensfreude und Stärke auszudrücken. Das Wort „Nana“ stammt aus dem französischen und bedeutet umgangssprachlich so viel wie Mädchen. Diese Kunstwerke sind überlebensgroße Figuren: bunt, provokant, voluminös und schrill. 1974 entfachte die Künstlerin mit dem Aufstellen von Nana-Figuren in Hannover einen Riesen-Skandal und Demonstranten übermalten ihre bunten Figuren mit schwarzer Farbe, da sie anstößig wirkten. Mittlerweile stehen ihre Werke in allen großen Städten der Welt – und sie ist inzwischen Ehrenbürgerin der Stadt Hannover. „Joachimsthal reiht sich nun in die Riege ein, zu der auch Paris,

DIE NANAS STEHEN WELTWEIT FÜR LEBENSFREUDE UND STÄRKE UND GENAU DAS WOLLTEN DIE SCHÜLERINNEN AUCH IN JOACHIMSTHAL MIT IHREN FIGUREN ZUM AUSDRUCK BRINGEN.

New York, Tokio und Hannover zählen. Unsere Stadt ist zwar kleiner, aber die Nanas haben sich auch daran angepasst“, so der Bürgermeister Knaack-Reichstein. Die enge Zusammenarbeit zwischen der Stadt und dem FJG begrüßt nicht nur er. Auch der 16-jährige Niklas meint: „Ich finde es sehr schön, dass Joachimsthal und die Schule sich so engagieren, um die Stadt schöner zu machen.“ „Wir konnten die Nanas nach eigenem Vorbild gestalten, mussten dabei aber versuchen, sowohl Masse als auch Eleganz miteinander zu kombinieren, was gar nicht so einfach war“, meint Caroline Stein. „Trotzdem war es eine schöne Herausforderung, die uns allen viel Spaß gemacht hat. Und das Ergebnis ist wirklich gut geworden.“ Die jungen Künstlerinnen Caroline Stein, Isabell Antrick, Christin Illgner, Benita Benndorf, Frieda Müller, Antonia Kerstan und Emma Raddatz können wirklich stolz sein auf ihre kraft- und fantasievollen bunten Figuren. Über den ganzen Sommer meldeten sich immer wieder Touristen, die begeistert waren und sich an den schönen Skulpturen erfreuten.

Avocados beseitigen hartnäckiges Fett



Avocados lassen hartnäckige Kilos verschwinden. Zu diesem Ergebnis kamen Forscher nach einer Studie unter rund 29.700 Erwachsenen, die im „Internal Medicine Review“ veröffentlicht wurde. Vor allem hartnäckiges Fett an den Hüften soll durch den Genuss von Avocados verschwinden. Menschen, die Avocados essen, sollen demnach 33 Prozent weniger Probleme mit Übergewicht haben und das Risiko, Fett an den Hüften herum anzusammeln, sei um 32 Prozent geringer als bei Menschen, die nie zu Avocados greifen. Im Durchschnitt ernähre sich ein Mensch, der häufig Avocados esse, generell gesünder. Er esse weniger schlechte Kohlenhydrate, Zucker und Salz. Dafür mehr gesunde Fette und Ballaststoffe, so die Forscher. Avocado-Liebhaber hätten außerdem mehr Vitamin-E- und Vitamin-C sowie Magnesium, Kupfer und Kalium im Körper. Weiter halte das Essen von Avocados den Insulinspiegel auf einem gesunden Level und reduziere den Anteil an Homocystein, einer Aminosäure, die bei zu hoher Dosis im Körper die Blutgefäße schädigt und so Herzerkrankungen begünstigt.

Pesto – Gesunder Genuss aus Italien

Pesto ist frisch aus Basilikum, Pinienkernen, Parmesan, Knoblauch sowie Olivenöl hergestellt – ein klassisches Rezept der italienischen Küche. Pesto ist sowohl schmackhaft als auch schnell und einfach zubereitet. Mittlerweile hat sowohl das klassische Pesto als auch verschiedene Varianten, wie etwa Pesto Rosso oder Pesto Bärlauch die deutsche Küche erobert.

Ob zu Nudeln, Fleisch, Spargel oder auch Kartoffeln, Pesto ist eine ideale Zugabe sowie eine Alternative zu Soßen. Pesto ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, der gesamte Körper kann von den Zutaten profitieren. Durch das Olivenöl sowie den Pinienkernen sind in Pesto eine Vielzahl an ungesättigten Fettsäuren enthalten, die das Herz-Kreislauf-System stärken.

Pesto selber machen

Für ein klassisches Pesto-Rezept sind folgende Zutaten von Nöten. Diese Zutaten lassen sich je nach Vorliebe und Geschmack auch leicht variieren, um eine individuelle Note zu berücksichtigen.

- 4-5 Bund Basilikum
- 1-2 Knoblauchzehen
- 100 g Pinienkerne
- 100 g Käse (davon 50 g Parmesan, 50 g Pecorino)
- 180 ml natives Olivenöl
- grobes Meersalz

Zunächst den Käse reiben, beide Sorten miteinander mischen und in einem Schälchen zur Seite stellen. Basilikum waschen, sowie sanft trocknen, klein schneiden. Knoblauchzehen zerkleinern. Pinienkerne in einer Pfanne goldgelb an-



braten. Basilikum und Knoblauch mit einem Mörser zerstampfen. Portionsweise Öl hinzugießen. Mit Salz abschmecken. Tipp zum Rezept beim Servieren der

Pesto mit Nudeln: Eine kleine Menge des Nudelwassers auffangen, mit Nudeln sowie Pesto vermischen und servieren.



Hinter den Kulissen

Die Kunst, nicht den Überblick zu verlieren

In einer Pflegeeinrichtung stehen die Pflegebedürftigen und mit ihnen das Pflegepersonal im Vordergrund. Aber auch hinter den Kulissen wird zum Wohle der Bewohner engagiert gearbeitet. Still und unauffällig wird die Lohn- und Finanzbuchhaltung von Regina Geist in der Senioreneinrichtung Hof am Teich erledigt.



gehen durch die Hände von Regina Geist. Unzählige Rechnungen gehen ein und aus. Diese ganzen Informationen werden dann im Jahresabschluss zusammengefasst, der einen allgemeinen Überblick über die jährliche wirtschaftliche Situation des ASB gibt. Man merkt ihr die Liebe zu Zahlen und zu einem gut durchdachten, strukturierten Arbeiten an. „Das schöne an meinem Beruf ist, dass man sich und seine Arbeit auch gut selbst kontrollieren kann.“, fügt Frau Geist lächelnd hinzu. Um im Beruf des Buchhalters erfolgreich zu sein, muss man aber auch ein guter Teamplayer sein. „Ich erhalte Zuarbeit aus allen Bereichen des ASB. Und das funktioniert sehr gut. Auch der Kontakt zu den Bewohnern ist schön, die immer mal wieder vorbeikommen. Das ist etwas Besonderes im Pflegebereich. Es ist ein schönes, angenehmes Arbeiten hier und ich mache meinen Job sehr gern“, erzählt Frau Geist. Wir wünschen Regina Geist weiterhin viel Freude und Erfolg.

Ein Job mit viel Verantwortung. Seit März 2011 arbeitet Frau Geist in der Senioreneinrichtung. Vorher hat sie im Wirtschaftsbereich gearbeitet und mit der Pflege keine Berührung gehabt.

„Ich wollte beruflich etwas Neues machen und das ist ein spannendes Arbeitsfeld. Ich

WIR HABEN HIER BEIM ASB EIN TOLLES ARBEITSKLIMA UND EIN SEHR GUTES TEAM. MAN KANN SICH AUF EINANDER VERLASSEN UND HILFT SICH, WENN ES MAL STRESSIGER WIRD. DAS IST SEHR WICHTIG, UM GUT ARBEITEN ZU KÖNNEN.

musste mich in neue Bereiche einarbeiten, da der ASB Regionalverband Barnim ein gemeinnütziger Verein ist und somit steuerbefreit arbeitet. Bei einer anerkannten Gemeinnützigkeit müssen viele Dinge beachtet werden.

In meinem Job habe ich einen guten Überblick über alle Bereiche des ASB, da bei mir alle Zahlen zusammenlaufen“, erklärt Frau Geist. Die Buchhaltung ist eine wichtige Schnittstelle beim ASB. Die vom ASB erwirtschafteten Umsätze, laufende Kosten für Firmenwagen, EDV, Personalkosten u.v.m.

Azubi gesucht Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement

Deine Werkzeuge sind Microsoft Office, insbesondere Excel und natürlich ein Taschenrechner. Gefragt sind große Aufmerksamkeit, Teamfähigkeit und natürlich ein gutes Zahlenverständnis. Generell dreht sich alles um Zahlen und die Ausbildung ist sehr anspruchsvoll. Das bedeutet viel Verantwortung aber auch geregelte Arbeitszeiten und ein gutes Team sowie gute Zukunftsaussichten.

Bewerben können sich Interessierte ab sofort für einen Ausbildungsplatz beim ASB für das Jahr 2018. Der Ausbildungsbeginn ist im September 2018.

Fragen und Bewerbungen bitte an:

Regina Geist, Eschenweg 1, 16348 Wandlitz / OT Basdorf / Tel: 033397 – 7862 13



Wir kommen.

Die neue Tagespflege für Wandlitz und Umgebung.

Am 12. Oktober 2017 trafen sich Bauherren, Handwerker, Partner und Gäste zu einer guten Tradition: der Neubau einer ASB Tagespflegeeinrichtung für Seniorinnen und Senioren in den Basdorfer Gärten im Wandlitzer Ortsteil Basdorf feierte Richtfest. Damit wurde zugleich die nächste Etappe des Baugeschehens eingeläutet. Weithin sichtbar wiegt sich an diesem Tag ein Richtkranz im Wind über der neuen ASB Tagespflegeeinrichtung in Wandlitz.

Wir gestalten.

Seit über 25 Jahren engagiert sich der Regionalverband Barnim des Arbeiter-Samariter-Bundes für Seniorinnen und Senioren in der Gemeinde Wandlitz. Nun fügen wir einen weiteren Baustein hinzu: voraussichtlich am 1.8.2018 eröffnet unsere neue Tagespflege in den Basdorfer Gärten.

Wir umsorgen.

Die neue Einrichtung bietet Seniorinnen und Senioren einen oder mehrere Tage in der Woche eine Rundum-Betreuung in unseren Räumen. Bei Begegnungen und gemeinsamen Mahlzeiten, bei Sport und Bewegung, bei Gedächtnistraining und Leserunden kann die Tageszeit in der Gemeinschaft mit anderen verbracht werden.

Wir entlasten.

Die Pflege naher Verwandter erfordert täglich viel Mühe. Unsere neue Tagespflege in den Basdorfer Gärten kann Angehörige durch die Übernahme von Betreuungs- und Pflegeleistungen spürbar entlasten.

Wir kooperieren.

Die neue Tagespflege in den Basdorfer Gärten arbeitet eng zusammen mit dem Ambulanten Pflegedienst Atriumhaus, der Häuslichen Krankenpflege „Schwester Birgit Seidel“ und der Senioreneinrichtung Hof am Teich in Basdorf.

Ausstattung der Einrichtung

- Großer Betreuungs- und Speiseraum mit eigener Küche
- verschiedene Ruhe-, Therapie- und Pflegeräume
- Seniorengerechte Ausstattung und Gestaltung
- Terrasse mit großem Garten und Teich
- Rundwege für Bewegung und Bänke zum Ausruhen
- Kneipp-Garten mit Arm- und Fußbecken

Ergänzende Angebote

- Kooperation mit Hausarzt und Apotheke
- Vermittlung von Krankengymnastik, Fußpflege u.a.
- Beratung und Unterstützung, z. B. beim Ausfüllen von Anträgen
- Mobilität zwischen Einrichtung und Wohnung mit unseren Fahrzeugen
- enge Abstimmung der individuellen pflegerischen Bedürfnisse mit den beiden ASB-Pflegediensten
- bevorzugte Berücksichtigung für unsere Angebote der vollstationären und Kurzzeitpflege unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich.

Die Nachbarschaft

Das neu entstehende „Quartier Basdorfer Gärten“ wird zu jeder Jahreszeit eine reizvolle Umgebung bieten. Im Landschaftspark kann man entspannen oder für einen Plausch andere Menschen treffen. In unmittelbarer Umgebung befindet sich ein Lebensmittelmarkt, wo man alles für den täglichen Bedarf einkaufen kann.

Kontakt

ASB Regionalverband Barnim e.V. Geschäftsstelle,
Eschenweg 1, 16348 Wandlitz, Ortsteil Basdorf
Telefon 033397-786211
Telefax 033397-786295
info@asb-barnim.de



Baufortschritt
Tagespflege-Einrichtung



Ein Herz für Kinder, ein Herz für Kaninchen ...

... hat Hans-Jürgen Fremd, der 1982 Gründungsmitglied des Kleintierzüchtervereines D 699 in Basdorf war. Seit 1979 züchtet er Kaninchen. Zunächst Rote Neuseeländer und Thüringer, seit 1984 züchtet er erfolgreich die Rasse Kleinsilber gelb. Zu seinen größten Zuchterfolgen zählen die Titel Landesmeister, Landesrammlermeister und Kreismeister.



Für sein Hobby und seine ehrenamtliche Tätigkeit als Tätowiermeister, Zuchtwart und Zuchtbuchführer im Verein wird Hans-Jürgen Fremd geschätzt und anerkannt. Seit 1994 ist er der Vereinsvorsitzende des Basdorfer Kleintierzüchtervereines und hat die Jugendarbeit als Kreis- und Landesjugendleiter maßgeblich aktiviert und unterstützt. Durch das Engagement und die Unterstützung von Herrn Fremd wurde das Angebot der Tiergestützten Heilpädagogik innerhalb des Heimverbundes des ASB Regionalverbandes Barnim e.V. 1999 ins Leben gerufen. Herr Hans-Jürgen Fremd leitete die ErzieherInnen und die Kinder der stationären Wohngruppen an und begleitet sie seitdem auf ihrem Weg als Jugendkaninchenzüchter im Verein D 699. Als Zuchtwart unterstützt er die Kinder der Wohngruppen Kranichzug und Haus am See regelmäßig bei ihrer Zucht. Besonders gern beobachten, pflegen und hegen die Kinder den jährlichen Kaninchenwachstum. Der Ku-

schelfaktor mit den Kaninchen ist groß und hilft so manchem Kind beim Entspannen. Seit 2001 organisiert Herr Fremd das jährliche Landesjugendschulungslager am Senftenberger See, auf das sich alle Jugendzüchter jedes Jahr besonders freuen. Auf diesem Wege möchten sich die Jugendzüchter des Basdorfer Kleintierzüchtervereines recht herzlich bei Herrn Fremd für seine geduldige und vielseitige Unterstützung bedanken. Die Kinder sind stolz auf ihre Zuchterfolge und freuen sich über jeden Pokal, der oft nur durch die Unterstützung von Herrn Fremd zustande gekommen ist. Wir freuen uns auf viele weitere erfolgreiche Jahre mit glücklichen Kindern und Kaninchen.

Im Namen der Jugendzüchter des Vereines D 699
Gaby Ladewig

Tagesgruppe mit Beschulung in Eberswalde

... klingt nach neu und anders – ist es auch.

Der Arbeiter-Samariter-Bund plant ein neues Projekt mit Standort auf dem Gelände des MGKH Eberswalde. Beginn ist der 9.4.2018. Der Name „Tagesgruppe“ lässt Assoziationen zu Hortersatz mit Hausaufgaben und Spielen zu. Und ja, das ist auch ein Bestandteil, aber eben nicht nur und ausschließlich.

Die Tagesgruppe mit Beschulung ist eine Leistung der Jugendhilfe nach §32 SGB VII i. V. mit §35a SGB VIII und ein Ganztagsangebot. Die Kinder der Primarstufe lernen vormittags in kleinen Gruppen und erhalten bei Bedarf nachmittags individuelle pädagogische Betreuung und Begleitung. Es können insgesamt 10 Kinder betreut werden. Das Angebot ist ein gemeinsames Projekt von Jugendhilfe und Schule. Wichtig ist dabei der Umstand, dass das Kind nicht nur in seiner Rolle als Schüler wahrgenommen wird sondern als Teil eines familiären Systems. Es geht um ein spezielles Setting der individuellen Förderung des Kindes in der Gruppe, verbunden mit einer individuell zugeschnittenen Eltern- und Familienarbeit in der Gruppe und vor Ort. Das Hauptziel ist der Verbleib des Kindes in der Familie. Die Tatsache, dass die Kinder jeden Abend in ihre Familien zurückkehren, zwingt die Fachkräfte, die Familie in hohem Maße in die Arbeit der Tagesgruppe einzubeziehen. Das setzt voraus, dass Eltern die Maßnahme als Chance sehen und sich aktiv mit einbringen. Als Kooperationschule gewannen wir die Karl-Sellheim-Schule in Eberswalde, was nicht ausschließt, auch Kinder anderer Grund- oder

DIE KINDER DER PRIMARSTUFE LERNEN VORMITTAGS IN KLEINEN GRUPPEN UND ERHALTEN BEI BEDARF NACHMITTAGS INDIVIDUELLE PÄDAGOGISCHE BETREUUNG UND BEGLEITUNG.

Förderschulen zu betreuen. Im Projekt arbeiten drei pädagogische Fachkräfte und hinzu kommt eine Lehrerstelle, welche durch das Staatliche Schulamt Frankfurt/Oder finanziert wird. Eine therapeutische Fachkraft aus dem MGKH wird auf der Grundlage eines bestehenden Kooperationsvertrages das Projekt begleiten und im Bedarfsfall notwendige Kontakte zur Kinder- und Jugendambulanz herstellen. Die Räumlichkeiten des Hauses am Lindenpark bieten genügend Platz für ungestörtes Lernen, individuelle und Gruppengespräche, für Spiel und Kreativität und die Küche wird zum Kochen und Backen einladen. Relaxen und sich Zurückziehen ist ebenso möglich wie der Aufenthalt im Freien. Im Freizeitbereich wollen wir die vielfältigen Angebote der Stadt Eberswalde und Umgebung nutzen. In den Sommerferien soll es eine gemeinsame Ferienfahrt geben. Aber jetzt geht es erstmal in die intensive Vorbereitungsphase und dann muss die Konzeption mit Leben erfüllt werden – mit den Kindern, Eltern, Fachkräften und Partnern.

Tipps für ein gesünderes Leben

Im stressigen Alltag verlieren wir oft den Blick für das gesunde Maß und muten unserem Körper Extreme zu: zu viel Hygiene, zu viel Zucker, zu viele Kalorien auf der einen Seite. Zu wenig Trinken und zu wenig Schlaf auf der anderen Seite. Wir haben sechs Tipps, wie Sie Ihren Alltag wieder gesünder gestalten und ungesunde Verhaltensweisen kritisch hinterfragen können.

Was ist die perfekte Zeit, um abends schlafen zu gehen? Eigentlich ist die Antwort auf diese Frage selbsterklärend: Sobald wir müde sind, ständig gähnen oder uns die Augen zufallen. Dennoch bleiben wir regelmäßig bis in die Puppen wach, ziehen uns eine Serie nach der anderen rein und landen meist erst um Mitternacht im Bett. Eigentlich absurd. Denn wir müssten nur auf unseren Körper und die Müdigkeit hören, um ausreichend Schlaf abzubekommen und uns am nächsten Tag ausgeruht und erholt zu fühlen. Ein durchschnittlicher Mensch schläft pro Nacht etwa sieben Stunden. Einige brauchen deutlich weniger Schlaf, andere mehr. Was ist die richtige Dosis, um am nächsten Tag nicht durchzuhängen? Diese Antwort muss jeder für sich selbst beantworten.

Mehr Körpergefühl wagen und auf sich und die Symptome seines Körpers achten – das ist die Lösung für viele Probleme unseres Alltags. Zu häufiges Duschen trocknet die Haut aus, lässt sie spannen und jucken. Wer nicht ausreichend Flüssigkeit trinkt, wird müde, fahrig und bekommt Kopfschmerzen. Nach der x-ten Tasse Kaffee kann sich das Herz bemerkbar machen, es rast und pocht. Wir fühlen uns unruhig. Eine meist harmlose, aber unangenehme Nebenwirkung von zu viel Koffein.

Tipps für einen gesünderen Alltag

TIPP 1 *Auf die innere Uhr hören*

Rund sieben Stunden schläft jeder Deutsche im Schnitt pro Nacht. Wer wie viel Schlaf benötigt, ist allerdings von Mensch zu Mensch verschieden: Während einigen wenige Stunden genügen, fühlen sich andere erst nach zehn Stunden erholt. Definitiv zu wenig Schlaf hatte, wer sich am nächsten Tag müde und gerädert fühlt. Die Bundesärztekammer rät daher, auf die innere Uhr zu hören: Fallen die Augen beim Fernsehen zu? Will das Gähnen nicht mehr aufhören? Dann ist es höchste Zeit, seinem Körper etwas Schlaf zu gönnen - unabhängig von der Uhrzeit.



TIPP 2 *Wasserglas in Sichtweite*

Wer ausreichend trinkt, beugt Kopfschmerzen und Müdigkeit vor. Rund 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag gelten laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) als ideal. Das entspricht etwa sechs großen Gläsern Wasser. Um das Soll zu erfüllen, sollte ein Glas mit Flüssigkeit immer griffbereit in der Nähe stehen: zum Beispiel auf dem Schreibtisch, dem Küchentisch oder dem Nachtschrank.

TIPP 3 *Salat als Beilage zum Mittagessen*

Mit diesem einfachen Tipp lassen sich Kalorien sparen ohne hungern zu müssen: Wer Tomaten, Gurken oder Blattsalate als Beilage zu einer herkömmlichen Mahlzeit isst, füllt seinen Magen und versorgt den Körper mit wichtigen Ballaststoffen. Finger weg von fertigen Salatdressings, da sie oft viel Fett und Zucker enthalten. Stattdessen lieber eine eigene Soße zusammenrühren und dafür Essig und hochwertiges Öl wie Olivenöl verwenden.



TIPP 4 Kaffee – das gesunde Maß finden

Kaffee schmeckt und macht wach. Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass das Bohnengetränk aus gesundheitlicher Sicht besser als sein Ruf ist. Übertreiben sollte man es dennoch nicht, da das enthaltene Koffein in größeren Mengen zu Übelkeit und Herzrasen führen kann. Wem Kaffee schmeckt, der kann über den Tag verteilt drei bis vier Tassen Filterkaffee trinken. Diese Dosis gilt laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa) als unbedenklich für gesunde Erwachsene.



TIPP 5 Richtig duschen

Tägliches Duschen spült Fette aus der Haut, trocknet sie aus und macht sie anfälliger für die Besiedlung mit krankmachenden Keimen. Wer auf die tägliche Dusche nicht verzichten kann, sollte statt Seife und Duschgel besser zu einem Duschöl greifen. Es wirkt rückfettend. Empfindliche Bereiche wie der Intimbereich sollten am besten nur mit lauwarmem Wasser gereinigt werden.

TIPP 6 Zwischensnacks meiden

Zuckriges Gebäck, Schokolade und Süßigkeiten schmecken gut und stillen den Hunger auf Süßes. Sie treiben aber den Blutzuckerspiegel in die Höhe, sind schnell verdaut und wecken erneut den Heißhunger auf Zucker. Wer nicht auf Süßes verzichten kann, sollte es im Anschluss an eine Hauptmahlzeit essen – zum Beispiel in Form eines Quark-Desserts mit frischen Beeren.

Altenpflege

Klausur des ASB Regionalverbandes Barnim

Ende November trafen sich in Wildau am Werbellinsee die im Regionalverband Barnim verantwortlichen Mitarbeiterinnen für Seniorenhilfe und -betreuung gemeinsam mit dem Geschäftsführer André Mettin und der Vorstandsvorsitzenden Heidi Freistedt zu einer eintägigen Klausur.



Es ist ein kalter, klarer Morgen. Die Sonne bricht durch den Nebel und gibt dem verträumten Ort am Ufer des Werbellinsee etwas Erhabenes. Still und fern des alltäglichen Treibens scheint dies genau der richtige Ort zu sein, um innezuhalten und sich im Rahmen der alljährlich stattfindenden Klausur des ASB Barnim neuen Gedanken und Visionen zur gemeinsamen Arbeit zu widmen.

Unsere Arbeit optimieren

So zielten die Überlegungen und die daraus resultierenden Vorschläge der Klausur-Teilnehmer vor allem darauf ab, die zukünftige inhaltliche und organisatorische Aufstellung der verschiedenen Bereiche in der Altenhilfe innerhalb des ASB im Barnim zu erfassen und zu fixieren. Die von den Leiterinnen der Senioreneinrichtung, des Ambulanten Pflegedienstes

im Atriumhaus, des Häuslichen Krankenpflagedienstes Seidel und der Einrichtungen für Betreutes Wohnen vorbereiteten inhaltlichen Einschätzungen bisheriger Arbeit bildeten eine gute Grundlage für die verschiedenen Diskussionsebenen des Ta-





ges. Insbesondere die Tatsache, dass durch die verschiedenen Betreuungsdienste des ASB Barnim insgesamt rund 500 Menschen betreut und gepflegt werden, erfordert es immer wieder aufs Neue, die Möglichkeiten unserer Angebote und deren Qualität zu prüfen, aber auch die internen Strukturen innerhalb der einzelnen Bereiche der Altenpflege zu optimieren. In



der Senioreneinrichtung Hof am Teich konnte durch die Einstellung weiterer Betreuungsassistenten und von ehrenamtlich Beschäftigten eine bessere und kontinuierliche Alltagsbetreuung der Heimbewohner erreicht werden. Ergänzt durch weitere Gesundheits- und Kneipp-Trainer kümmern sich zurzeit insgesamt 40 Mitarbeiterinnen um die Pflege und Betreuung der Pflegebedürftigen. Für die Einrichtungen des seniorengerechten und betreuten Wohnens im Atriumhaus und in der Ahornstraße sind im Jahr 2017 über 40 Anfragen nach freien Plätzen zu verzeichnen gewesen. Ein zunehmend wichtiger

Aspekt könnte mittelfristig auch die Öffnung für jüngere Menschen mit Einschränkung in der Lebensmobilität sein. In dem Ambulanten Pflegedienst Atriumhaus sind zurzeit 16 Mitarbeiterinnen sowie je eine Hauswirtschaftskraft und Betreuungskraft tätig. Infolge des neuen Pflegestärkungsgesetzes werden Möglichkeiten einer hauswirtschaftlichen Unterstützung für Seniorinnen und Senioren verstärkt nachgefragt. Dies wird bei der zukünftigen Planung berücksichtigt werden müssen. In dem seit April 2017 zum ASB Barnim gehörenden Hauskrankenpflegedienst „Schwester Birgit Seidel“ sind aktuell 18 Mitarbeiterinnen in der Pflege und Betreuung der Patienten beschäftigt, sowie eine weitere Betreuungskraft in Koordination mit dem Ambulanten Pflegedienst im Atriumhaus. Mit diesem Team werden aktuell 158 Patienten, inklusive Beratungspatienten betreut.

Aktuelle Erkenntnisse

Heidi Freistedt, Vorstandsvorsitzende des ASB-Regionalverbandes Barnim e.V. und langjährige Geschäftsführerin, gab einen ausführlichen Überblick über den aktuellen, wissen-



schaftlichen Stand im Bereich der Seniorenpflege, des gesellschaftlichen Miteinanders der Generationen, über neue politische Initiativen und veränderte Erwartungen an das Engagement jedes Einzelnen in Familie, Kommune sowie an die gesellschaftlichen Verwaltungs- und Organisationsstrukturen des Landes.



Was ist neu?

Innerhalb der letzten 30 Jahre hat sich in unserem Land ein grundlegender Wandel im gesellschaftlichen Umgang mit der älteren Generation vollzogen. Heute müssen Menschen verschiedenen Alters auf eine ganz neue Weise miteinander umgehen. Scharfe Trennlinien zwischen den Generationen sind aufgehoben. Neue Pflegeversicherungsgesetze, aber auch die bisher erschienenen sieben Altersberichte der Bundesregierung, sowie neue soziale Projekte des Zusammenlebens werden diesem Wandel gerecht. Auf Bundesebene stattfindende Demografie-Gipfel berücksichtigen heute den gesamten Prozess des Alterns – von der Jugend bis ins hohe Alter und die zunehmende Vernetzung der differenzierten Bedürfnisse unserer Menschen.

Sorgende Gemeinschaft

Stärker als früher bildet heute die Verantwortung der einzelnen Kommunen für die Planung und Bereitstellung von Angeboten zur Altenbetreuung und -pflege die Basis. Zwischen den Menschen in unserer Gesellschaft ist eine neue Kultur des Helfens und der Fürsorge gefordert. Aus einer solchen, zukünftig notwendigen Sorgenden Gemeinschaft ergeben sich aber auch neue Ansprüche an bürgerliches und ehrenamtliches Engagement der jungen Menschen gegenüber den alten.

Praktische Umsetzung

Jegliche Theorie findet ihren Sinn nur in der Praxis. Die Erkenntnisse aus sozialen, gesellschaftlichen und politischen



Überlegungen müssen ihren Widerhall im unmittelbaren Tagesgeschehen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden. In einem weiteren Schwerpunkt der Veranstaltung ging es inso-



fern auch um die unmittelbare Berücksichtigung der Erkenntnisse im alltäglichen Betrieb unserer Einrichtungen: Wie kann die Arbeit noch zielgerichteter gestaltet werden? Wie können unsere ambulanten Dienste lokal oder arbeitsorganisatorisch koordiniert werden? Wie schaffen wir es, dem gesteigerten Bedarf an Pflege und Betreuung mit neuen, jungen Mitarbeitern gerecht zu werden und diese für den ASB zu gewinnen?

Eine neue Leitlinie für gemeinsames Verständnis

Am Ende des Klausurtages waren durch alle Beteiligten viele interessante Erkenntnisse und Schlussfolgerungen gewonnen. Auch diese werden nun Eingang finden in eine neue Leitlinie „Altenhilfe“, die sich an die geänderten gesellschaftlichen, sozialen und fachlichen Bedingungen anpassen wird. Dazu werden in den nächsten Monaten alle Beteiligten vertiefende Überlegungen und Gedanken zusammentragen, gemeinsam diskutieren und beschließen.



Nachhall

Als die Teilnehmer der Klausur an diesem Tag nach Hause aufbrechen, ist es am Ufer des Werbellinsee längst dunkel geworden. Auf der Rückfahrt in die verschiedenen Einrichtungen des Regionalverbandes wird die Stille der Konferenzräume am See bald wieder der Turbulenz alltäglicher Arbeit weichen. Aber für einen Moment bleibt auf der Fahrt über die Landstraßen noch einmal Gelegenheit, die vielen Erkenntnisse der vergangenen Klausur passieren zu lassen.



Meißen – Stadt des Porzellans und erlesener Weine

EVA-MARIA BECKER

Wer kennt schon die Kreisstädte unseres Landes? Vielleicht gar noch die unter 30 000 Einwohnern? Da muss es schon etwas Besonderes geben, mit dem eine solche Stadt zu einiger Berühmtheit gelangen kann. Meißen im Freistaat Sachsen ist so eine Stadt.



Blick auf die Albrechtsburg

Sogar international machte sich Meißen einen Namen – schließlich wurde hier im Jahre 1708 das europäische Porzellan „erfunden“. Und der Name der Stadt, allerdings „Meissen“ geschrieben, ist ein eingetragenes Markenzeichen der Staatlichen Porzellanmanufaktur. Diese seit dem 18. Jahrhundert über lange Zeit führende Manufaktur befand sich seit ihrer Gründung bis zum Jahre 1863 auf der Meißener Albrechtsburg, bevor das Porzellan in einem eigenen Werk produziert wurde. Doch eigentlich war dieses Porzellan eine Art Abfallprodukt. Und das kam so: Der junge Magdeburger Johann Friedrich Böttger hat sich schon mit 14 Jahren für die Alchemie interessiert und im Labor seines Lehrherren, des Apothekers Zorn, herumexperimentiert. Angeblich hat er Silber in Gold verwandelt, und das vor Zeugen. Diese Kunde verbreitete sich in Windeseile im Land und wurde auch dem sächsischen Kurfürsten August

dem Starcken in Dresden zugetragen. Gold konnte der natürlich gut gebrauchen, und so ließ er den Böttger holen, fragte ihn aus und ließ ihn in der Jungfernbastei einsperren. Dort sollte er das Goldmachen üben. Gold hat er trotz Androhung drastischer Strafen bekanntlich nicht produzieren können. Doch bei seinen Laborexperimenten mischte er so allerlei zusammen und erfand schließlich das Porzellan. Das besänftigte den erzürnten Kurfürsten schließlich, und er patentierte als Auftraggeber im Jahre 1710 die Herstellung von Porzellan und versuchte, das Verfahren als Geheimnis zu hüten. Nach Erfindung der erforderlichen Hartporzellan glasur und ersten Dekorfarben begann Böttger mit den Arbeiten zur fabrikmäßigen Produktion auf der Albrechtsburg. Warum gerade wurde diese Burg zur Manufaktur? August der Starke entschied sich für die wegen ihrer Lage isolierte Burg, weil nirgendwo anders das Geheimnis des



Meißner Porzellan - Vier Jahreszeiten

„weißen Goldes“ so sicher gewesen wäre. Die Albrechtsburg zu Meißen, seit 1332 als Stadt und Bischofssitz registriert, wurde im Jahre 1471 als erstes deutsches Schloss für die Residenz der regierenden Fürsten errichtet. Doch die blieben lieber in Dresden, und so war dieses monumentale trutzige Bauwerk hoch über der Elbe weitgehend ungenutzt. Auch damals haben die Obersten schon ordentlich Geld verbrannt. Erst 1676 wurde die Burg nach ihrem Erbauer – Albrecht Kurfürst von Sachsen – auf den Namen „Albrechtsburg“ getauft. Lediglich sein Sohn, Georg der Bärtige, residierte hier. Während des Dreißigjährigen Krieges wurde die Albrechtsburg stark beschädigt und stand seitdem wieder leer. Als Sitz der Meißner Porzellanmanufaktur konnte sie erstmals richtig genutzt werden. Nach deren Auszug hat man die Burg erstmals restauriert, und alle Räume der beiden Hauptgeschosse erhielten Wandbilder zur Geschichte Sachsens und der Stadt Meißen. Heute gehört die Albrechtsburg zu den „Staatlichen Schlössern und Gärten in Sachsen“, mit einem öffentlich zugänglichen Museum. Anders als Dresden, wurde Meißen im Zweiten Weltkrieg kaum zerstört. So gab es auch kaum Verluste an historischer Bausubstanz. Die Albrechtsburg und der Dom sowie die historische Innenstadt in ihrer mittelalterlichen Grundform blieben fast vollständig erhalten. Letztere verfiel zu DDR-Zeiten aber zusehends. Allerdings fehlte es – glücklicherweise – auch an Geld, die marode Bausubstanz abzureißen und an ihrer Stelle Neubauten zu errichten. Am 3. Oktober 1990 ist der Freistaat Sachsen in der Albrechtsburg, wegen ihrer Lage über der Elbe auch „Sächsisches Akropolis“ genannt, neu gegründet worden. Bald danach konnte das Stadtzentrum umfassend saniert werden. Leider sorgte das Hochwasser im Jahre 2002 für eine schwere Zerstörung großer Teile der historischen Innenstadt. Sie war bis zu drei Meter überflutet. Der erhöht liegende Marktplatz mit Frauenkirche und Rathaus blieb glücklicherweise verschont. Und im Jahre 2013 wurden noch einmal Teile

der Meißner Altstadt überflutet, weil das Hochwasser die neu errichteten Flutmauern am Elbufer überstieg. Wer heute nach Meißen reist, bemerkt jedoch fast nichts mehr von diesen Katastrophen. Die fleißigen Sachsen lassen sich eben nicht so leicht unterkriegen – auch heutzutage nicht. Die zahlreichen Bürgerhäuser sind renoviert, die Meißner Frauenkirche und der Dom erstrahlen in neuem Glanz. Im ehemaligen Franziskanerkloster inmitten der Altstadt ist das Stadtmuseum untergebracht. Die Klosterkirche steht nach umfassender Sanierung nun wieder als Ausstellungs- und Veranstaltungsort zur Verfügung. Großer Beliebtheit erfreut sich auch das kleine Torhaus-Museum, das dem romantischen Maler Ludwig Richter gewidmet ist. Das sanierte Porzellan-Museum lädt zum Rundgang ein. Jährlich zählt das Museum hunderttausende Besucher aus aller Welt. Hier werden Meißner Porzellane von 1710 bis in die Gegenwart chronologisch geordnet gezeigt, um die gestalterische Entwicklung der verschiedenen Epochen zu verdeutlichen. Die bedeutendste Sammlung historischen Meißner Porzellans ist heute jedoch in den südlichen Bogengalerien des Dresdner Zwingers untergebracht. Interessant ist es in jedem Falle, durch die verwinkelten Meißner Gassen und über die Treppen zum Burgberg zu spazieren und dabei Weinkeller, Höfe und Passagen zu entdecken. Richtig spektakulär ist der Blick über die Elbe auf das Panorama der Stadt am Berg. Direkt ideal dafür sind einige Gasthäuser und Hotels gelegen, die vom Zimmer oder vom Restaurant aus diesen Blick ermöglichen. Eines der besten Häuser in dieser tollen Lage ist zweifellos das Dorint Parkhotel Meißen direkt am Ufer der Elbe. Neben dem Ausblick auf die Albrechtsburg bietet es zudem einen kuscheligen Wellnessbereich, leckere Speisen und edle Weine. Apropos Wein: Kenner wissen um die hohe Qualität der in der Meißner Region angebauten Trauben und schätzen die daraus gekelterten Tröpfchen. Im Elbtal, dem kleinsten Anbaugebiet Deutschlands zwischen Dresden und Meißen und der wärmsten Region des Landes, ließen schon die sächsischen Könige ihren eigenen Wein anbauen. In der Nachwendezeit wurden neben den zahlreichen Schlössern und Gütern auch die Weinberge saniert und ausgebaut. Allein zur Winzergenossenschaft Meißen zählen 1500 Winzer, die mit Wissen und Leidenschaft brillante Weine kreieren, die sich nicht nur trinken, sondern auch erleben lassen.

Letzte Wünsche wagen

Große Wünsche sollen nicht unerfüllt bleiben: Der Wunschewagen des ASB bringt Menschen an ihrem Lebensende an ein Ziel ihrer Wahl. Das kann die Hochzeit der Kinder oder Enkel sein, ein Besuch im Konzert oder am Meer. Das Alter, das Geschlecht oder der Hintergrund unserer Fahrgäste spielt dabei keine Rolle. Die einzigen Voraussetzungen sind, dass unsere Gäste keine lange Lebenserwartung mehr haben und dass sie sich ihren Wunsch nicht auf andere Weise erfüllen können. Unsere Wunschewagen sind umgebaute Krankentransporter, die durch ihre spezielle Federung, angenehme Beleuchtung, Musik und viele weitere Kleinigkeiten eine komfortable Fahrt auch über längere Strecken ermöglichen. Dennoch ist das nötige medizinische Equipment vorhanden, um unsere Fahrgäste im Notfall medizinisch zu betreuen. Für diesen Fall ist immer ein Rettungssanitäter an Bord. Übrigens: Alle Begleitpersonen engagieren sich ehrenamtlich für das Wunschewagenprojekt. Für den Fahrgast und eine Begleitperson ist der Ausflug kostenlos. Der Wunschewagen finanziert sich ausschließlich über Spenden.



Der Wunschewagen in Brandenburg

Der Wunschewagen erfüllt seit Sommer 2016 auch Fahrgästen in Brandenburg letzte Wünsche. Wenn Sie einem Angehörigen oder Freund einen letzten Wunsch erfüllen möchten, nehmen Sie Kontakt zu uns auf und teilen Sie uns mit, wie wir Sie dabei unterstützen dürfen.

Sie möchten den Wunschewagen in Brandenburg unterstützen und so vielen schwerstkranken Menschen dabei helfen, letzte Wünsche erfüllt zu bekommen? Dann freuen wir uns über Ihre Spende.



Arbeiter-Samariter-Bund

So können Sie uns helfen Auch Helfer brauchen Hilfe!

Jedes Mitglied unterstützt den Arbeiter-Samariter-Bund bei seiner Aufgabe, Menschen in Not zu helfen. Die Zahl der ASB-Mitglieder in Deutschland – zurzeit über 1,2 Mio. – nimmt immer weiter zu, denn auch Helfer brauchen Hilfe. Der ASB in Barnim bietet vielfältige Dienstleistungen für die Bevölkerung an. Diese reichen von der Kinder- und Jugendarbeit bis zur der Betreuung von Seniorinnen und Senioren. Aber nicht jeder Bereich kann kostendeckend arbeiten. Um diese Leistungen trotzdem anbieten zu können, benötigt der ASB Hilfe, beispielsweise in Form von Spenden oder Beiträgen.

Ihre Mitgliedschaft im ASB

Werden Sie Teil unserer ASB-Gemeinschaft – durch Ihre Mitgliedschaft. Gemeinsam mit mehr als 1,2 Millionen ASB-Mitgliedern helfen Sie uns, zu helfen. **Hier und jetzt.**

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über den ASB Barnim und seine Arbeit zu informieren oder kommen Sie doch einfach zu den Veranstaltungen und Treffs – beispielsweise in die Senioreneinrichtungen. **Der ASB freut sich auf Sie!**

Haben Sie noch Fragen zur ASB-Mitgliedschaft?

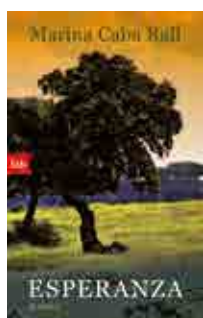
Informationen erhalten Sie jederzeit unter der Telefon-Nummer (033397) 786211.

**Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Barnim e.V.
Eschenweg 1
16348 Wandlitz (OT Basdorf)**

UND ES WÄCHST DOCH! *Till Hofmann / Torsten Matschiess*

Welcher Gartenbesitzer kennt das nicht? Die Schnecken vernichten die Blütenstauden, der Giersch überwuchert alle anderen Pflanzen im Beet und an der sonnigen Stelle an der Südseite des Hauses ist bisher noch jede Pflanze vertrocknet. Hier kommt endlich Abhilfe! Dieser Ratgeber gibt erprobte und attraktive Pflanzempfehlungen für Problemstandorte und spezielle Gartensituationen aller

Art. Dabei wird das ganze Pflanzenspektrum abgedeckt: von Gehölzen, Stauden, Zwiebelpflanzen bis hin zu Sommerblumen. Mit attraktiven Pflanzenporträts, Tipps für geeignete Begleitpflanzen und konkreten Pflanzplänen zu klassischen Problemstandorten. Für einen üppig grünen und blühenden Garten, denn für jede Situation ist ein geeignetes „Kraut“ gewachsen!



ESPERANZA *Marina Caba Rall*

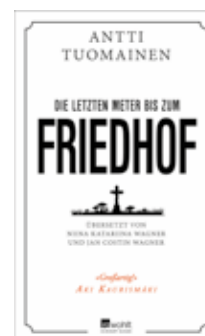
Über die Vergangenheit in Spanien spricht Esperanza nie. Beinahe vergessen sind die Sprache ihrer Kindheit, die Gerüche und Farben der Landschaft, das schwierige Leben unter Franco, ihr Jugendfreund Alfonso. Kein Blick zurück, alle Wurzeln gekappt - das geht so lange gut, bis eines Tages ein fremder Mann in Berlin vor der Tür steht

und Esperanza aus vertrauten Augen ansieht. Und ihre längst erwachsene Tochter Karla, die selbst haltlos durch das Leben torkelt, das Schweigen ihrer Mutter nicht länger hinnehmen will. Gemeinsam machen sich Mutter und Tochter auf den Weg an jenen Ort, an dem alles begann.

DIE LETZTEN METER BIS ZUM FRIEDHOF *Antti Tuomainen*

Jaako ist 37, als sein Arzt ihm eröffnet, dass er keine Grippe hat, sondern sterben wird, und zwar sehr bald: Jemand hat ihn über längere Zeit hinweg vergiftet. Das an sich ist schon geeignet, einem Mann so richtig den Tag zu verderben. Leider wird Jaako bei der Rückkehr nach Hause außerdem noch Zeuge, wie ihn seine Frau mit Petri betrügt, dem jungen, knackigen Angestellten ihrer gemeinsamen Firma. Der Firma, die in jüngster Zeit gefährlich Konkurrenz bekommen hat. Jaako beschließt herauszufinden, wer ihn um die Ecke bringen will. Und er wird sein

Unternehmen für die Zeit nach seinem Tod fit machen. Der Handel mit den in Japan zu Höchstpreisen gehandelten Matsutake-Pilzen läuft nämlich ausgezeichnet, und in Finnlands Wäldern wachsen nun einmal die besten. Doch das neue Konkurrenzunternehmen kämpft wirklich mit harten Bandagen. Ist es da Jaakos Schuld, wenn es zu Toten kommt? Und hat er überhaupt Zeit für anderer Leute Sorgen? Denn so viel ist klar: Mit dem Tod vor Augen geht alles leichter, gilt es doch jede Minute zu genießen.



DIE ERMORDUNG DES COMMENDATORE (BAND 1) *Haruki Murakami*

Der Erzähler - ein namenloser Porträtmaler Mitte 30. Als ihn seine Frau nach sechs Jahren Ehe verlässt, entschließt er sich, allein in einem einsamen Haus in den Bergen zu leben und von nun an keine Aufträge für Porträts mehr anzunehmen. Doch dann bietet ihm ein geheimnisvoller Mann ein Vermögen, nur damit der Maler ihn porträtiert. Doch der junge Maler findet nicht zu seiner alten Fertigkeit zu-

rück. Durch Zufall entdeckt der Maler auf dem Dachboden ein meisterhaftes Gemälde mit dem Titel „Die Ermordung des Commendatore“. Er ist wie besessen von diesem Bild, mit dessen Auffinden zunehmend merkwürdige Dinge um ihn herum geschehen. Der Roman hat alles, was ein echter Murakami braucht: Einen einsamen Helden, eine wunderbare Geschichte voller Rätsel und Untiefen.


ALTE GEMÜSE NEU ENTDECKT *Joachim Mayer*

Alte Gemüsesorten sind alles andere als altbacken! Mit dem Anbau altbewährter Gemüsearten und -sorten holen Sie sich vielfältige und bisher unbekannte Geschmackserlebnisse auf den Teller. Dieses Buch stellt altbewährte, aber in Vergessenheit geratene Gemüse mit besonderen Eigenschaften vor und gibt hilfreiche Tipps zu Anbau, Geschmack, Optik, Verwendung und der Gewinnung von eigenem Saatgut. Die Stadtgärtner finden hier speziell für

Topf und Balkonkasten geeignete Sorten und natürlich gibt es auch ausgewählte Rezepte, die auf die individuellen Geschmacksrichtungen abgestimmt sind. Besonders engagierte Sortenretter aus unterschiedlichen Regionen werden in Reportagen vorgestellt und verraten dort ihre Tipps und Tricks. Darüber hinaus erhalten Sie zahlreiche Kontakte von Züchtern und regionale Bezugsquellen von alten Sorten, damit Sie an ganz spezielle Raritäten kommen!



Viel Spaß beim Rätseln!

Straßen- belag	Obel aus tropi- schen Ländern	Teil der Fahr- bahn	Schliff im Be- nehmen (franz.)		griechi- sche Unheils- göttin			
					Abk.: Fach- abteilung			
		Zone niedri- gen Luft- drucks						
								
englisch: von, aus								
Presse- arbeit (engl. Abk.)	Laut des Ekels							
Tier- produkt		Stern in der 'Laler'	relig. Bild- motiv		Strand- wegerich			
					Stadt im Norden Brabants (Niederl.)			
Glücks- symbol	chem. Zeichen für Astat		früherer Name Tokios					
Garten- blume								
griechi- scher Buch- stabe			ein Binde- wort					

© P. K. 2018

DOI: 46-1207-2-1



IMPRESSUM

Herausgeber

Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Barnim e.V.
Eschenweg 1
16348 Wandlitz (OT Basdorf)
www.asb-barnim.de

Redaktion

pool production GmbH
Doreen Goethe
Friedrich-Ebert-Straße 18,
03044 Cottbus
agentur@pool-production.de

Redaktionelle Mitarbeit

ASB Regionalverband Barnim e.V.,
ASB Landesverband, Dietmar
Haiduk, Deike Press

Satz und Gestaltung

pool production GmbH

Fotos

Fotoatelier Goethe, A. Franke;
ASB, W. Krüper; ASB, S. Kuhn,
B. Bechtloff; ASB, T. Ehling; ASB,
Deike Press, Marlies Kross,
Dietmar Haiduk, fotolia

Anzeigenleitung

pool production GmbH,
Friedrich-Ebert-Straße 18,
03044 Cottbus
Telefon: (03 55) 43 124 40
Fax: (03 55) 43 124 50

Vertrieb


Eigenvertrieb ASB
Regionalverband Barnim e.V.

Redaktionsschluss

der nächsten Ausgabe
30. Juni 2018

Programminformationen werden kostenlos
abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtig-
keit der Angaben kann nicht übernommen
werden. Für unverlangt eingesandte Beiträge
wird keine Garantie übernommen. Nament-
lich gekennzeichnete Beiträge, Anzeigen und
Leserbriefe geben nicht unbedingt die Mei-
nung der Redaktion wieder. Nachdruck des
gesamten Inhalts nur mit Einverständnis des
Herausgebers.



herbe Limonade	indischer Bundesstaat	wertneutrale Zahl	afrikanische Palmenart	Glückssymbol	Sieger	japanische Großfamilie	livländ. Längenmaß	von Sinnen	Ausdrucksform, Machart	Zeitungszugsart (Kw.)	lautes Geschrei					
				Tag nach Silvester		12										
Buch der Bibel	9			ehem. Hafenstadt am Tiber	11			Küchengerät	10							
				franz. Departement-hptst.		 <p>© Begsteiger/DEIKE</p>										
dt. Quizmoderator			unbestimmter Artikel	Tonsilbe							Überkopfball beim Tennis	altägyptischer Königstitel				
offene Feuerstelle		Fleiß, Beflis-senheit			5						Titelfigur bei Milne (Bär)					
				böser Dämon (A.T.)	eingeschaltet						Speisefisch	14				
Glückssymbol	einer der vier Erzengel	Füchsin	eine Zitatensammlung									2				
Dekor	15		Kurort an der Lahn (Bad ...)		rote Filzkappe						Elfenkönig	südam. Hahnenkampf				
			Vorläufer der EU	Pferdedressur-übung							orientalische Rohrflöte	Segelmasthalte-seil	Silvesterkracher	englisch: Ohr	Fidschi-Insel	Datenverarbeitung (Abk.)
Silvesterbrauch		4	früherer österr. Adelstitel		8						hinterer Teil des Halses					
												Teil des Fingers		13		
	1	2	3	4	5	6	Schlagerfestival									
dunstig		Wiesens-pflanze	veraltet: Belei-digung			7	8	9	10	11	Silber-gras					
nord-europ. Insel-staat				7	böhm. Industri-eller (Rit-ter von)		in Kürze		Sport-größe		12	13	14	15		
							german, Gottheit Kälber-ferment			kanadi-scher Wapiti-hirsch	warme Pastete (engl.)	Auffor-derung zur Ruhe	Figur der Quadrille			
Silvesterfreude		Abk.: neue Reihe	Hühner-produkt		Beförde-rungsmittel im Kaufhaus	3										
inner-betrieblich						Kunst-stil der 20er (Kw.)			Trick, Tücke		6					
Fabel-tier mit Raubtier-kopf				1	Besitz (... und Gut)			Feuer-werks-körper								

DEIKE 1720-12007-2



*Wenn der Frühling ins Land zieht,
wäre es eine Beleidigung der Natur,
nicht einzustimmen in ihr Jauchzen.*

John Milton 1608-1674, englischer Dichter, Philosoph
